

投稿類別：
史地類

篇名：
榻榻米研究

作者：
李昀芊。國立蘭陽女中。二年十二班
翁苡慈。國立蘭陽女中。二年十三班
馮小容。國立蘭陽女中。二年十三班

指導老師：
陳敏皓老師、林琮舜老師

壹●前言

一、研究動機

筆者曾有幸參觀宜蘭傳統藝術中心（簡稱傳藝中心），發現裡頭保存了許多傳統工藝及人文藝術作品，成為一個凝聚傳統文化並推廣於社會大眾的空間。尤其傳藝中心裡頭集結了許多時下已不流行的手工技藝。不論是飲食或是生活用品方面，讓我們對於家鄉在地傳統技藝十分有興趣。我們利用網路資料，找到了「蘭城百工」，該網站以報導的形式分享與介紹宜蘭的傳統技藝。最終選擇榻榻米係因網站上採訪的信標商行位於宜蘭市，又因我們時常看到榻榻米的擺設卻對其不甚清楚。

最初，我們決定同網站上的方式採訪信標商行的第三代老闆，卻在設計訪問問題時遇上瓶頸。網站上已將該商行的歷史故事、傳承經歷交代得十分清楚，再加上我們與老闆聯繫後，無法達成時間上的共識。幾經思考，我們決定轉而調查榻榻米本身的故事與經歷。

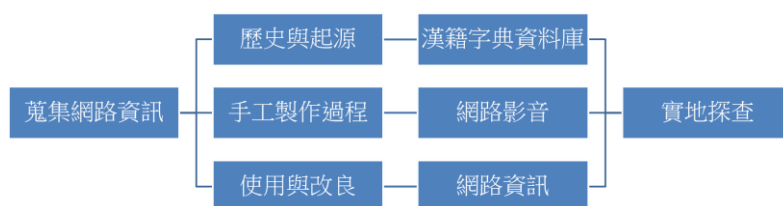
二、研究目的

榻榻米到現今仍然出現於我們生活中，但對於它的認識卻不是十分完整詳盡，我們希望透過本研究了解榻榻米的歷史、製作、以及用途，釐清模糊的觀念、修正錯誤的認知。除了能增進我們的知識，在使用榻榻米能更加熟悉它以外，還能讓大眾了解關於榻榻米的故事，真正理解一項人類的智慧。

三、研究方法

本研究主要以蒐集多方面的網路資料彙整而成，但考量網路訊息可能缺乏嚴謹論述和證據，在此得運用媒體識讀的能力，分辨資訊爆炸時代下的訊息。意即必須蒐集大量資料過後分析彙整，才能建構出有價值的研究。

榻榻米的歷史部分，我們使用線上數位的「漢籍字典資料庫」查詢關於榻榻米的古字，並作年代比較分析；製作過程則是搭配影音平台上的影片，真實呈現榻榻米的製作過程，配合著少數榻榻米行的網頁文字敘述而成。最後我們實地到宜蘭擺設榻榻米的地方探查、感受，實際確認研究的成果與發現。本研究架構如圖一。



圖一

貳●正文

一、歷史與起源

榻榻米的真實起源眾說紛紜，大部分的網路資訊顯示：商周時期中國人就已經會使用「席居」（榻榻米的前身），在兩漢時期達到巔峰，而後因高腳椅出現而漸漸式微。在盛唐時傳入日本，日本的大量使用加上椅子逐漸流行於中國，使得榻榻米在日本發展得更好。

我們在「漢籍電子資料庫」中搜尋「榻榻米」一詞，並無找到結果，推知「榻榻米」是日語音譯而來。而其他相關榻榻米的古字，如「疊」、「蓆」，並無直指榻榻米的結果。搜尋結果最多的「蓆」字，其指墊子或是鋪床是明清時代才出現的新說法，故無法驗證兩漢達到巔峰的真實性。於是我們將榻榻米依據地區分為三部分討論，分別為中國、日本、以及台灣。

（一）中國

雖然榻榻米應是起源於中國，但普及程度看似不及日本，不只在中國提到榻榻米的文獻很少，能看到的實例也極少。然而現今的影視節目中，榻榻米卻時常可見，例如連續劇《瑯琊榜》，在二十三集中，主角梅長蘇房中使用一片大面積榻榻米。若歷史還原度高，則可推估中國榻榻米的時代背景以及其重要性。劇中設定時代為南朝梁，或許可證實受到兩漢的盛行影響。由於起源未可知，真實狀況不能確定。

（二）日本

最早的榻榻米紀錄於日本的文獻在《古事記·中卷·景行天皇與成務天皇》（成書於712年）裡，出現了「菅疊」、「皮疊」等詞彙。而最古老的榻榻米則被保存在奈良東大寺的正倉院中，是聖武天皇（724~749在位）使用過的榻榻米。

日本的榻榻米在平安時代（794~1192）便是以坐墊的功能存在於室內。一開始只有主人及賓客在茶几旁的座位才會鋪，後來變成整個室內都鋪上榻榻米，即代表在室內各處不須坐墊就可直接坐下。這點可從日本的「大和繪」等藝術作品中略見端倪。茲以圖二、圖三為例，圖中因地板有鋪設榻榻米，人物直接盤坐於上，沒有使用其他坐墊。由此推斷榻榻米在日本流行的原因可能與實用性高有關。



圖二（《住吉物語繪卷》局部，約 13~14 世紀，東京國立博物館）



圖三（《源氏物語·須磨松風圖屏風》右扇局部，年代不詳，學習院大學資料館）

（三）台灣

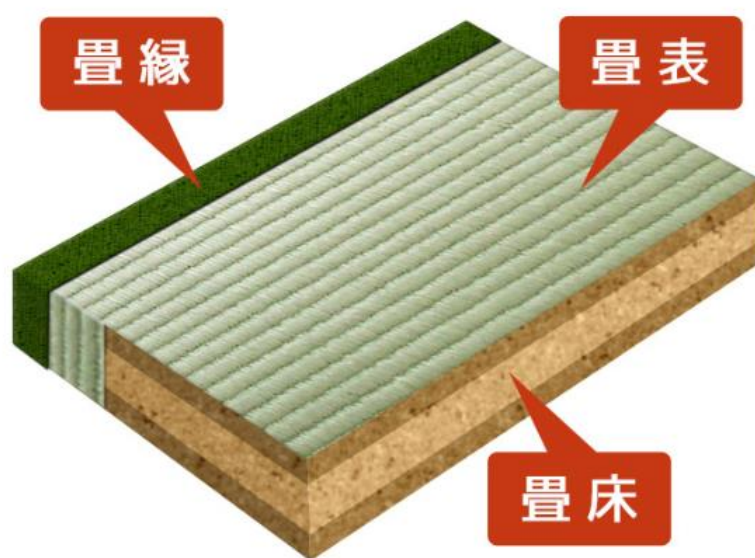
台灣的榻榻米是在日治時期傳入，因此做法和樣式都與日本較相同，在皇民化運動之下，愈來愈普遍。在台灣手工製作榻榻米的家族，都面臨機器與現代科技的挑戰，遇到的困境使他們改變作法以保存這項手藝。

二、手工製作過程

將榻榻米剖面之後可分為疊床、疊表與疊緣三部分所構成（如圖四）。疊床又稱襯墊，其主要材料為稻草；疊表又稱蓆面，由燈心草、大麻纖維及棉線縫

製而成；疊緣又稱布邊，其主要材料為布。

要完成一榻榻米首先須製作疊床，將乾枯的稻草堆疊並壓縮成五公分的厚度，也就是榻榻米的標準尺寸。接著將縫製好的疊表與疊床縫合，此步驟的準確度是這張榻榻米成功與否的關鍵，再加上使用的工具為 4.8 吋的長粗針，因此亦是師傅最容易受傷的步驟。最後，縫上花樣的布邊以固定四個角落便完成了。



圖四

三、使用與改良

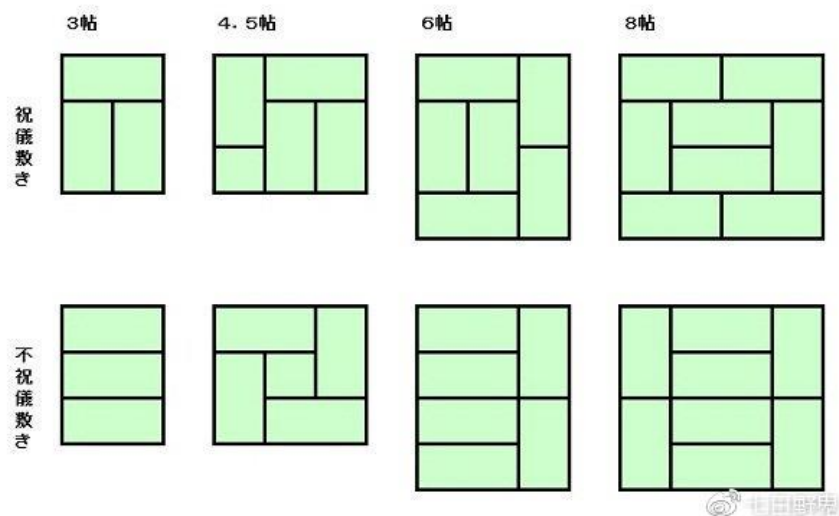
(一) 榻榻米尺寸

我們常聽到的「一坪」是兩片榻榻米的大小，為寬 91 公分，長 182 公分，高 5 公分。然而根據每一個地區習慣與傳統，各地的一片榻榻米尺寸都不相同，因此一坪無法稱上公定的單位。

(二) 榻榻米的擺放方式

根據日本文化，榻榻米的擺放方式分為吉利和不吉利兩種（如圖五），上排為吉利的擺放方式，下面一排則是不吉利的。不吉利的擺放的共同點是每片榻榻米其中的四個頂點會匯集交於一點，通常設置於喪禮上。而左下兩種擺放，雖然看似和諧、對稱，又不牴觸四頂點交於一點的規定，事實上卻是有典故的，因古代日本犯了重罪的武士必須坐在中間的方塊榻榻米上切腹自殺，左邊

三片榻榻米則是監督他切腹自殺的人坐的擺放方式，這兩種樣式被視為非常不吉利的。



圖五

(三) 用途及特性

我們最熟悉的用途便是放鬆休息及睡眠，將睡袋棉被鋪於榻榻米之上，便能休憩，將它們收起也可以成為孩子玩樂的小空間，或是結合許多運動和藝術，像是劍道、柔道、茶道等等文藝活動。統整上述幾種功能就可以得出縮小空間使用的優點。榻榻米還有調節溫度的功能、冬暖夏涼的特性，因其材料燈芯草具有夏天吸收濕氣、冬天排除水分的功效，可以調解空間內的不適溫度。最後，它對我們人體的發展是很好的，由於榻榻米的軟硬度適中，所以躺在榻榻米上脊椎並不會承受太大的壓力。



圖六（此圖為床墊軟硬度與脊椎壓力示意圖）

(四) 現代改良

1. 捨棄稻草

為了因應台灣氣候濕熱的問題，現代人將過去使用的稻草改成以木漿與紙漿製成的三合板代替，外頭再用藺草蓆包裹。如此一來，不僅能改善質地軟、易受潮、發霉的缺點，也可以達到防水、質量輕且耐用的優點。而稻草亦為較厚重的材料，將其改為木質纖維板與發泡夾心，榻榻米的重量便會減少十公斤左右。也因為使用木質纖維板，此張榻榻米的疊表便會如木板般的平整。但其亦有缺點：缺乏柔軟度及彈性，且價格昂貴。

2. 結合機械

由於現代人們對於客製化的追求甚高，因此將手工製作結合機械，便能製造出不同樣式的榻榻米，以滿足更多需求，例如：正方形、三角形、五顏六色等。

四、實地探查

經過以上研究與彙整，我們實地到宜蘭設置榻榻米的地方觀察、感受。宜蘭設治紀念館及宜蘭文學館裡頭擺設著信標商行製作的手工榻榻米，剛進屋子就能感受到榻榻米冬暖夏涼的特性。我們探訪時正值酷暑，坐在榻榻米上竟感受不到夏天的燥熱濕黏，且散發著燈心草的天然香味。我們也實際利用尺測量榻榻米的尺寸，圖六中的榻榻米確實是按照傳統尺寸製作，長 91 公分、寬 182 公分、高 5 公分，是空間中大面積使用的尺寸；而圖八是客制化的長寬，為了搭配底下木頭椅子，將榻榻米作為坐墊使用。（下圖皆筆者參訪時所攝）



圖七



圖八

參●結論

一、研究成果

榻榻米不只是日常生活中的傢俱，更展示出手工師傅的技藝。將天然的材料經過一針一線製成，看似步驟簡單不繁瑣，但步步都是考驗手工師傅的技巧，透過學習經驗才能製作出全手工的結晶。因此我們也探究了手工製造背後的困境：彈簧床的普及使榻榻米的使用率相對減少許多，且手工製作的技術也日漸被機器取代。那為何還是要堅持手工製作呢？手作的功夫通常由一家族世世代代傳承下來，出於工匠精神和情感因素，很多人不願意使其被機械取代。就如同信標商行的老闆，面對祖父傳承下來的技藝，身為第三代理應接手下去，難怪每一次前往商行，他總是在店裡努力的製作出顧客滿意的榻榻米。再者，親手製作的東西在市場上頗受消費者青睞，相較於機械化量產的工業成品，手製品常給人高級、貼近人性的印象。這都可能是這群師傅堅持手工製作的原因。

本研究另一個目標是希望能傳遞正確的知識。網路資訊既多且雜，關鍵在我們能否從中整理出事實或其他有根據的論點。所以我們透過主動的搜尋、判斷資訊，最後統整成完整的研究，而非被動接受繁雜資訊。就本文而言，除了查詢網路資訊之外，前置作業的脈絡與後期實地探查都提供我們不少關於榻榻米的優點與特性，更讓我們敬佩前人的智慧。

二、未來展望

研究初期，我們抱著好奇的心追求榻榻米的智慧與知識，在著手研究時，卻也意外得到許多感動，老闆對榻榻米的熱情、榻榻米的功效、前人製作榻榻米的精神，雖只擷取了部分榻榻米的奧秘，我們未來將往歷史起源的方向更加深入了解，利用其他管道蒐集線索，證實或推翻固有的印象，並且實際造訪其他放置歷史榻榻米的地方。接著多方討論各國的榻榻米或是類似坐墊，延伸與加廣本研究的脈絡，不只務實研究的精神，也達到教育及推廣的目的，讓榻榻米的智慧與精神感動更多人。

肆●引註資料

1. 維基百科「疊蓆」詞條。2020年2月17日，取自網址：
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%96%8A%E8%93%86>
2. 弘恩文化事業有限公司。《瑯琊榜》。2016年3月3日。
3. 太安萬侶（西元712年）。《古事記》。2020年2月28日，取自維基文庫，
網址：<https://zh.wikisource.org/wiki/%E5%8F%A4%E4%BA%8B%E8%A8%98>
4. 作者不詳（13~14世紀）。住吉物語繪卷。東京國立博物館。

5. 作者不詳（年代不詳）。《源氏物語・須磨松風圖屏風》。學習院大學資料館。
6. 本京都本山榻榻米店。2020年2月17日，取自網址：
<https://www.kyo-tatami.com/about/>
7. 新浪博客-榻榻米小知識。2020年2月17日，取自網址：
http://blog.sina.com.cn/s/blog_5701cda60102xjag.html
8. 每日頭條-要軟還是硬？床墊和脊椎的小秘密。2020年2月17日，
取自網址：<https://kknews.cc/home/n5op228.html>